分 类 号：G8　　密 级：无

学校代码：10414　　学 号：2013010309

江西师范大学

硕士研究生学位论文

唐代女性体育活动开展状况及原因探究

A Research on Situation and Reasons for Female Sports Activities in the Tang Dynasty

卢　楠

院　　所：体育学院　　导师姓名：钟建伟

学科专业：体育人文社会学　　研究方向：体育史

二〇一六年六月

摘　要

唐代以其发达的经济、强大的军事、繁荣的文化和开放的外交成为我国漫长的封建社会发展历程中的一个巅峰。在唐代高度发达的社会文明之中，唐代女子体育以其运动项目内容丰富多彩、参与规模宏大、参与阶层广泛、各族体育文化大融合而成为我国封建社会时期女子体育发展史的一个高峰。研究唐代女子体育的发展状况及其原因有助于我们以史为鉴，探索女子体育发展的客观规律，为发展社会女子体育提供历史启示，从而促进女子体育健康、快速、可持续发展。

本文主要运用文献资料法和历史分析法的研究方法，对唐代女性体育活动的开展状况及其原因进行了系统的分析。研究结果发现唐代女性体育活动主要开展运动项目包括荡秋千、踏青、骑马射箭、蹴鞠、马球、步打球、驴鞠、围棋、象棋、弹棋、胡旋舞、缘竿等，其呈现出的主要特征为参与阶层的广泛性、娱乐表演性、岁时节令性、地域差异性等。

运用辩证历史唯物主义史观对唐代女性体育活动兴盛的原因进行探究，发现唐代安定的政治局面、统治者的推崇、武则天执政的影响、女性具有参政权、女性拥有婚姻自主权为唐代女性体育的发展奠定了坚实的政治基础；唐代繁荣的经济、女性参与生产活动为唐代女性体育的发展确立了厚实的经济基础；宽松的外交政策、与北方少数民族的开放融合为唐代女性体育的发展提供了良好的外交环境；女性社会交往扩大、佛教与道教思想的影响、武举制度的确定为唐代女性体育的发展提供了良好的社会环境，女性拥有受教育权，自我意识的提高为唐代女性体育的发展提供了浓厚的文化背景。

唐代女性体育的大发展表明政治稳定、经济繁荣是女性体育发展的基础；女性社会地位的提高是女性体育发展的前提；开放的社会风气是女性体育发展的重要因素。

关键词：唐代；女性；体育活动

Abstract

Tang Dynasty with its developed economy, strong military, cultural prosperity and open diplomacy has become the development process of a peak in our long feudal society. Among highly developed social civilization of the Tang Dynasty, Tang Dynasty female sports activities has become a peak period of the history of the development of China's feudal society with their sport rich in content, to participate in large-scale participation of broad sectors, ethnic cultural fusion of sports and female sports. Explore the development status and reasons of the Tang Dynasty female sports will help us learn from history, explore the objective law of development of female sports, providing inspiration form the development of female sports community, so as to promote female sports healthy, rapid and sustainable development.

In this paper, using the methods of literature and historical analysis, to analyze the situation and reasons of Tang Dynasty female sports activities. The results found that women in the Tang Dynasty sports activities mainly in including swings, hikers, horse riding, archery, Kickball, polo, steps, chess, playing chess, edge pole and so on.with its exhibits the main features of the breadth of participation in class, entertainment, age of festivals and regional differences.

Using dialectical materialism history explore the prosperity reasons of Tang Dynasty female sports activities, finding a stable political situation in the Tang Dynasty, rulers respected, women have suffrage and marital autonomy laid for the development of the Tang Dynasty female sports a solid political foundation; economic prosperity of the Tang Dynasty, women participate in productive activities for the development of the Tang Dynasty female sports establishes solid economic base; liberal foreign policy, and opening up of northern ethnic minorities integration provides for the development of female sports in the Tang Dynasty good diplomatic environment; expand female social interaction to determine the influence of Buddhism and Taoism, the Wu Tang Dynasty system for the development of female sport provides a good social environment, the extent of female education to improve the development of the Tang Dynasty female sports provides a strong cultural background.

The great development of the Tang Dynasty female sports show political stability, economic prosperity is the foundation of female sports development; improve the

social status of women is a prerequisite for the development of female sport; open social climate is an important factor in the development of female sports.

Key words: Tang Dynasty; Female; Sports Activities

目　录

1 前 言

1.1 选题依据

唐代是我国封建社会时期非常繁荣的朝代之一，由于政治形势稳定、经济繁荣、文化昌盛、中外交流频繁，整个时代呈现出一种开放的景象，这就为唐代女性体育的发展奠定了坚实的物质基础，正是在这样一种开放的社会环境中，人们可以从繁重的劳动中解放出来，从而有更多的闲暇时间来参与体育活动，因此唐代女性体育活动得到了快速的发展。从很多的史料记载和唐诗、壁画、墓志铭、古代笔记小说中可以看出唐代女性体育活动的盛行，其作为唐代体育文化的一个重要组成部分，不仅体育项目丰富多彩，而且开展广泛，在我国古代时期女性体育发展史上都是空前绝后的。因此把唐代女性体育活动作为本课题的研究对象是非常有意义的。

近年来，有关唐代女性体育活动的研究在不断增长。学者对唐代女性体育发展的研究主要集中在项目、特点等方面，对唐代女性体育活动兴盛的原因探究的深度还不够，从而影响了唐代女性体育活动的研究向更深的方向发展。所以本人结合前人的研究成果，结合唐代的社会背景，以唐代女性体育活动为研究对象，从唐代女性体育活动开展的状况和兴盛的原因等方面进行论述。为唐代女性体育文化提供一个更全面认识，同时对当代女性体育的发展提高一些借鉴意义。

1.2 研究目的和意义

中国古代体育文化源远流长，唐代体育文化在中国古代体育文化乃至世界体育文化史上都占据了重要的位置。而唐代女性体育做为唐代体育文化中的一个重要组成部分也得到了空前的发展，内容丰富多彩，规模空前广泛，也在中国古代体育史上占据了很重要的地位。因此本人认为这是一个值得去研究的课题。唐代女性体育活动开展的状况是怎样的，唐代女性体育活动兴盛的原因是什么。这些问题都值得深入、综合地研究。虽然目前对唐代女性体育活动的研究成果有不少，但是这些研究成果还有很多不足的地方，研究得比较单一，还不够系统化，因此本文将对唐代女性体育活动进行整体系统的研究。本文通过查阅大量的有关唐代女性体育活动的资料，试图结合唐代时期的社会背景和女性的社会地位以及宗教、民族融合等方面来分析唐代女性体育运动活动开展的状况和兴盛的原因。

希望通过本文的研究能弥补一些之前对于唐代女性体育活动研究的不足之处，这对更好地提高当代女性的社会地位，也为唐代女性体育文化的研究提供一

些更全面的认识，也对当代女子体育活动的发展具有一定的现实意义。

2 文献综述

2.1 关于唐代女性的研究

唐代是我国封建经济发展的一个鼎盛时期，这一时期的政治、经济、文化都发展迅速。同时，唐代体育也随之得到了空前的发展，作为唐代体育文化重要组成部分的女子体育也发展繁荣。女子体育的发展必须建立在女性社会地位不断提高的基础上，因此有些学者就唐代女性地位进行了研究，例如段塔丽的《唐代妇女地位研究》[1]一书就是从唐代女性的社会风貌，家庭地位，社会地位，尤其是女性的参政、社会交往、受教育状况、婚姻自主情况、参加体育运动情况等方面进行了较为广度和深度的研究，充分证明了唐代女性地位在不断提高。高世瑜的《唐代妇女》[2]一书从唐代妇女的社会面貌，各阶层状况，业绩与生活，尤其是女性的参政、体育娱乐活动、受教育状况、社会交往、爱情、婚姻与贞洁观、伦常礼法与家庭生活等方面说明了唐代女性的社会地位在不断提高。姚平的《唐代妇女的生命历程》[3]一书中通过分析研究唐代妇女的墓志铭来探寻唐代女性的生活状况。

孙向峰的《唐代女性的法律地位》[4]一文中比较全面地分析了唐代妇女在唐律中的地位，文中指出："在唐代这样一个高度发达、开放的社会里，女性的地位无论是在法律规定上、还是在实际生活中，都要比其他时代的女性为高。"陈弱水先生的《试探唐代妇女与本家的关系》[5]一文就是从出嫁女和本家关系的角度来分析唐代妇女在家庭中的地位，分析出了女性在家庭中的地位不断提高。吴益球的《唐代妇女的文化生活》[6]一文中论述了唐代女子教育和女子文学两方面的内容，女子教育的形式多样，包括家中父母兄长执教和延师受教等类型，教育内容丰富多彩，包括经史、诗文、音乐、书画。女子文学包括宫闱文学和民间女子文学两种类型。这充分反映了唐代妇女高水平的文化生活,有利于女性的进步。

贾艳红的《唐代妇女离婚类型浅析》[7]一文主要分析了唐代妇女离婚的四种类型及原因，分为出妻、弃夫、义绝、和离四种类型，这说明了唐代女性拥有婚姻自主权，社会地位不断提高。罗春雄《论唐代妇女的参政》[8]一文中主要论述的是唐代妇女的参政表现和特点，后妃、公主、女官和一些少数民族的上流妇女都具有参政权，人数众多。黄志萍《唐代女性财产继承制度评析》[9]一文中主要论述了唐代女性不同身份时期的财产继承权问题，其指出："女儿身份不同，地位不同，继承权也有所差异。妻子身份，嫁资格专有，夫家财产继承受限。"从侧面说明了唐代女性地位相对我国其他封建朝代是比较高的。

淮利平的《唐代女性的社会经济活动研究》[10]一文中主要从唐代女性的社会生产活动、消费活动、妇女劳动的特点以及在政府政策和家庭领域中女性的劳动等方面进行了系统的研究,最后总结认为唐代女性的经济活动繁荣了社会经济生活，促进了整个社会的发展。李丽的《唐代妇女素质探析》[11]对唐代妇女的素质表现和原因以及高素质对子女教育的影响做了深入的探索，其素质的具体表现有文学素养的提高、积极参加体育活动、积极参政议政，高素质的原因主要受因为唐代女性的社会地位提高、社会风气开放、重视女性教育、教育内容多样化等形成的，最后也影响了子女的教育，文化水平不断提高。

从这些著作和论文中可以看出唐代女性研究主要包括女性的教育、参政权、家庭和社会地位、婚姻自主权、财产继承权、社会交往权等等，这是一个长期的研究课题，有着悠久的研究历史，因此在这个方面取得了丰硕的成果，有利于我们对唐代女性有一个全面的认识，也为今后得研究提供很多值得借鉴的东西。

2.2 关于唐代体育活动的研究

唐代政治稳定，经济繁荣，文化昌盛。其中重要的唐代体育文化作为中国古代体育文化的重要组成部分，学术界对这一领域的研究是非常多的。黄伟的《唐代体育与唐代社会开放风气》[12]一文中指出：唐代体育文化的表现女性能够参与体育活动了，黄帝大臣也一起参与，广大普通百姓也可以参与。唐代开放的社会风气促进了唐代体育的发展，另一方面唐代体育的迅速发展也反映了唐代社会的开放风气。田卫丽的《试析唐代体育运动的特征》[13]一文中首先介绍了唐代体育运动的形态特征，包括运动内容丰富，运动场地的随意性和运动器械的实用性以及女性积极参与各项体育活动。然后介绍了体育运动的组织特征，主要以集体参与的形式出现。同时介绍了唐代体育运动的国际性影响，最后说明了体育运动的价值观取向，最主要的是体育的娱乐功能和军事功能。詹永顺的《唐代帝王热衷的体育活动的原因初探》[14]一文指出唐代帝王参与的体育活动主要有田猎、马球、拔河、竞渡等，帝王参与主要原因是娱乐放松、训练军士、安抚交往和近臣蛊惑等因素。

刘博的《唐代宫廷体育的繁荣及其价值初探》[15]一文在对唐代宫廷体育的开展开展状况、兴盛原因和历史价值进行了详细的论述，为我们对唐代宫廷体育提供了一个全面的认识。王宽的《唐代军事体育运动研究》[16]一文中认为军事体育来源于军事战斗，产生于原始社会后期，类型包括蹴鞠、投拔距、舞剑、角抵、拔河、赛跑、田猎等，主要包括分类详细而具体、武举制等特点。卢伟的《唐代民间体育活动的发展述略》[17]一文中指出唐代民间体育活动的普及程度高，其中女性也积极参与。主要的项目有蹴鞠、拔河、竞渡、围棋。另外主要是唐代良好的社会环境、民族融合的加强、节日庆典等因素使得唐代民间体育繁荣发展。任

廷锋的《唐代休闲娱乐体育活动的探源》[18]一文中认为唐代休闲娱乐体育文化发展的原因主要有唐王朝政府的高度重视、唐王朝政策开明、唐王朝经济的繁荣。在这样一种开放的社会环境里击鞠、围棋、拔河、叶子戏、角抵兴盛以及很多节令体育活动盛行。唐渊的《论唐代的体育文学》[19]一文从认为生产劳动可以说是文学与体育共同的产生源泉。大唐盛世促进体育文学的发展，还具有有多重的功能性，包括报纸功能、旅游广告功能和追星杂志功能。

纵观这些已有的研究，学者们从各个不同的角度对我国唐代体育活动进行了很多的研究，这些研究主要包括唐代体育活动的类型、特征、兴盛的原因、价值功能等方面。这些已有的研究成果有利于我们对唐代体育活动的全面了解，从而对本论文的研究提供很多基础保证。

2.3 关于唐代女性体育活动的研究

唐代女子体育发展得如此兴盛，学术界对此也进行了很多的研究，例如邹骐阳的《唐代女性体育活动研究》[20]一文中指出唐代女性体育活动高度发达的原因主要包括唐代繁荣的经济、对外开放的政策、民族融合、审美观念的转变等因素。主要的体育项目有球类骑射项目和民俗体育项目。王大鹏的《简论盛唐妇女的节令体育运动》[21]一文中对盛唐时期女子的节令体育活动进行了详尽的论述，主要包括元宵节观灯、寒食节蹴鞠、阳春拔河、端午节赛龙舟等四个方面进行论述。从侧面可以看出唐代妇女节令体育活动内容丰富多彩，得到了迅速的发展。庄华峰的《唐代妇女与体育》[22]一文中指出唐代妇女体育活动的主要项目有荡秋千、下围棋、射箭、游猎、打马球等，体育活动的特色主要包括参与人数多、竞技性强、体育运动习俗化等特点。

王永平的《唐代游艺》[23]一书阐述了唐代女性的出游活动，如赏牡丹、元宵观灯、清明踏青、重阳登高以及宗教出游等丰富多彩，从中可以看出唐代女性娱乐活动发展的兴盛状况。王俊奇的《唐代体育文化史》[24]一书中指出唐代女子体育项目和兴盛原因进行了详细的论述，最后说明唐代女子体育的文化特点，主要包括唐代女子执衷入道、祈求长生，岁时性特点，艺术与体育结合的特点。李金梅的《浅议唐代女子体育的多元化兴起》[25]文章中指出唐朝稳定的政治、繁荣的经济以及开放的社会风气促进了唐代女子体育的发展，对我们当代女子体育的发展提供了很多借鉴意义。薛廷利的《论唐代多元化女子体育》[26]一文中指出唐代女性体育的发展主要是受到唐代政治、经济、文化等诸多因素的影响，以及唐代女性体育活动主要方式、特征和现实意义。张维一的《唐代妇女的体育活动》[27]一文中文中阐述了唐代女性体育活动内容丰富多彩、开展广泛,并说明唐代当时的社会政治、经济、文化的有利形势促进了唐代女性体育活动开展，以及受北方少数民族风俗和宫廷乐舞机构的影响，加强了唐代妇女体育的历史地位和影响。

研究唐代女性体育运动的论文还有唐士敏的《解析女性休闲视角下的休闲体育》[28]一文中指出影响女性休闲体育的因素包括社会、家庭、个人三方面的因素，休闲体育有助于女性的身心健康发展，以及不同年龄和不同收入的女性参与休闲体育的方式。杨波《我国唐朝女性休闲体育的发展研究》[29]一文中指出唐代女性休闲体育内容丰富多彩，包括球类休闲体育运动、舞蹈类休闲体育运动、户外休闲体育运动等类型，以及独具特色的特点，竞技性、多元性、表演性、节令性，说明了唐代女性休闲体育发展比较兴盛，对社会产出了深远的影响。朱荣的《唐代女子体育运动的养生保健功能探析》[30]一文中介绍了主要了唐代女性体育运动的主要项目，详细阐述了唐代女性体育运动的养身保健功能。蔡志霞《唐代女子体育活动兴盛的社会学分析》[31]的一文中指出唐代女子体育是唐代体育文化的重要组成，发展比较兴盛与唐代的繁荣昌盛、统治者的推崇、女性的审美追求、社会地位的提高等方面有着直接的关系。

纵观这些已有的研究，学者们从各个不同的角度对我国唐代女性体育活动进行了研究，这些研究主要包括唐代女性体育活动的项目、特征、功能以及其文化价值等方面。但是从可供参考的文献资料来看，这方面研究还存在一些不足之处，研究得比较单一，还不够系统化，因此本文将对唐代女性体育活动进行整体系统的研究。本人通过对这些研究成果的查阅，找到了本论文的研究课题，即对唐代女性体育活动开展状况及原因进行深入地探究。希望通过本文的研究能为全面认识唐代女性体育文化提供一些借鉴和参考，同时能为今后女性体育活动的研究和发展提供一些启示。

3 研究思路与方法

3.1 研究思路

本文通过有关唐代女性的研究、唐代体育活动的研究、唐代女性体育活动的研究等方面的研究成果进行分析与综合，另外通过查阅《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》、《全唐诗》、《太平广记》、《唐朝文化史》《唐代体育文化史》《唐代妇女地位研究》、《唐代妇女》等书籍资料以及一些有关唐朝壁画、墓志铭等进行分析，找到本研究的切入点，首先对唐代女性体育活动开展状况进行分析，主要包括唐代女性体育活动开展的项目、形式和特征三个方面。然后对唐代女性体育活动兴盛的原因进行系统地分析和归纳，主要原因包括政治、经济、教育、文化、外交等方面进行深入的分析。最后得出本文的结论，总结出对当代女性体育发展值得借鉴的东西，主要包括三个方面：政治稳定、经济繁荣是开展女性体育的基础，女性社会地位的提高是女性参与体育活动的前提，开放的社会风气是影响女性参与体育活动的重要因素。

3.2 研究方法

3.2.1 文献资料法

本文主要采用文献资料法，尽量搜集正史资料，用史料来阐明观点，力求文章史实的准确性与可读性。利用本校和江西省图书馆的资料来搜集和查阅有关唐代女性体育活动的书籍以及文献，主要包括《旧唐书》、《新唐书》、《资治通鉴》、《全唐诗》、《太平广记》、《唐朝文化史》《唐代体育文化史》《唐代妇女地位研究》、《唐代妇女》以及墓志铭、壁画、历史文物等，同时在中国知网和超星数字图书馆等输入关键词进行检索，如“唐代女性体育”、“唐代体育”、“唐代女性研究”等查找到了相关论文 86 篇，从而对唐代女性体育活动进行系统的研究。最后得出总结，为当代女性体育的研究和发展提供一些启示。

3.2.2 历史分析法

通过历史分析法对有关唐代女性体育活动的历史资料进行科学的分析，说明其在唐朝时期发展的状况以及原因，同时运用辩证唯物主义的史观来分析唐代女性体育活动与唐朝的整个社会政治、经济、文化等之间的关系。研究得出唐代女性体育发展的客观规律，经济基础决定上层建筑，所以唐代女性体育发展兴盛存在一定的必然性，唐代繁荣的经济为唐代女性体育的发展奠定了坚实的经济基

础；其次也存在一定的偶然性，李唐皇族本就是胡汉混杂的血统，继承了很多胡族的传统文化，这一民族热情奔放的习性使得女性也可以参与体育活动，另外统治者的这些体育活动的喜爱和推崇，也促进了这一时期女性体育的发展。通过历史分析法来进行研究，从中发现问题，启发思考，全面认识唐代女性体育的发展，最后总结出对当代女性体育发展中值得借鉴的东西。

4 结果与分析

4.1 唐代女性体育活动开展状况分析

4.1.1 唐代女性体育活动开展项目

4.1.1.1 荡秋千

在我国古代，荡秋千是女性非常喜爱的体育活动。秋千，据说起源于春秋时期的北方山戎族，后来被齐桓公引入中原。开始称作“千秋”，到了汉代，由于皇帝的诞辰，为了避讳，才改为了“秋千”，这就是荡秋千的名字由来。唐朝时荡秋千更是以闲致优雅深受女性的喜爱，不仅在宫廷中盛行，在民间也非常流行，甚至于出现了“秋千竟呈垂杨里，万里秋千习俗同”的盛况。《事物纪原》一书中记载：“植木为架，上系两绳，下栓横板，人立于板上……”[32]，这样就可以荡秋千了。正是由于荡秋千的工具简单，不需要力量，还带有很大的娱乐性，所以深受女性的喜爱。在《开元天宝遗事》中也记载了荡秋千的盛况：“天宝宫中，至寒食节，竟竖秋千，令宫嫔辈戏笑，以为宴乐帝呼为半仙之戏。都中士民因而呼之”[33]。描写的正是寒食节宫中嫔妃荡秋千的情景，气氛非常欢快。刘禹锡在《同乐天和微之深春》一诗中有“秋千争次弟，牵拽彩绳斜”[34]的描写，描绘了少女们荡秋千争高低的场景。还有王建《秋千词》云：“长长丝绳紫复碧，袅袅横枝高百尺。少年儿女重秋千，盘巾结带分两边。身轻裙薄易生力，双手向空如鸟翼……”[34]。这首诗形象地描绘了女子荡秋千的情景，将女子那种争强好胜的心理描绘得非常生动。说明了女子荡秋千成为了唐朝时期的一种社会风尚。

图一：唐代女子荡秋千



4.1.1.2 踏青

春游踏青也是唐代女性非常喜爱的活动项目，正月十五以后，一直到三月清明前后，妇女们盛行游春踏青。唐代女子踏青以水边、江堤、城边和郊外为主要去处。在唐代很多诗词、书籍中都对踏青进行了描写。李华的《春游吟》中写道："初春遍芳甸，千里蔼盈瞩，美人摘新英，步步玩春绿。[34]"描写的正是初春时期芳草遍地，女子游春踏青采摘刚长出来的嫩叶，在草地间非常开心玩乐的情景。刘禹锡的《竹枝》："昭君坊中多女伴，永安宫外踏春来。[34]"描写的是阳光明媚的春天宫女们结伴而行出宫踏春，这对于她们来说正是可以一次锻炼身体的好时机。更值得一提的是，唐代女子踏青不仅仅是观赏春天的美景而已，她们还在踏青之时开展各种体育活动，例如放风筝、荡秋千、跳绳、观球、看戏等。刘禹锡的《同乐天和微之深春二十首》中写道"何处深春好，春深幼女家……秋千争次第，牵拽彩绳斜。[34]"主要描写了春深之时许多少女们外出踏春的同时在荡秋千、拽彩绳，娱乐活动丰富多彩。春游踏青是唐代户外休闲运动的重要项目之一，唐代女性们从闺房中解放出来，一方面说明了唐代的繁荣昌盛，另一方面也反映了唐代女性社会地位的不断提高。同时这对于平时很少运动的女性的来说，无疑是一次锻炼身体的好机会。

图二：唐代女子踏青



4.1.1.3 骑马射箭

一般来说，在封建社会里，骑马射箭主要是用于男性的军事训练。但由于唐代妇女"崇尚健康美，故妇女们不习于柔弱，而惯于驰骋。骑马的事，不限于民间妇女，即统治阶级的贵族妇女，也不是例外。[35]" 因此唐代女子经常参加骑马射箭这一体育活动。在唐代长安城，女性骑马风气盛行。另外唐代宫女们经常骑马陪同皇帝打猎。王建的《宫词》："射生宫女宿红妆，把得新弓各自张，临上马时齐赐酒，男儿跪拜谢君王。[34]"这首诗描写的是宫女穿着盛装准备去打猎时候的英姿煞爽，技艺高超，出发之前皇帝赐酒给他们，预祝凯旋归来。除了宫

中的女子们能够骑马射箭外，民间女子骑射活动的记载也有不少。《开元天宝遗事》中也记载："都人士女，每至正月半夜，各乘馬跨馬，供帳於園圃，或郊野中，為探春之宴"[33]，这说明唐代普通女子晚上也可以和男性在郊外骑马夜游。还有很多资料记载唐代女子射箭运动，后来还发明了射鸭、射粉团之类的体育活动。据《开元天宝遗事》载："宫中每到端午节，造粉团角黍贮于金盘中，以小角造弓子，纤妙可爱。架箭射盘中粉团，中者得食，盖粉团滑腻而难射也。都中盛行此戏。[33]"描写的是端午节的时候，宫中女子做了精致小巧的粉团放在金盘中，因为粉团滑腻而难以射中，所以射中粉团的人就可以得到食物作为奖励。这说明女子射箭活动在唐代逐渐盛行，还具有了一定的竞赛性质，来提高大家的射箭水平。在宋代画家陈及之的《便桥会盟图》中也刻画了唐代女性骑在马背上跳舞，动作非常优美。另外骑马狩猎在唐代贵族女性中也非常盛行，在唐代金乡县主墓出土的彩绘骑马狩猎女俑就充分说明了骑马狩猎的普及。除了荡秋千、骑马射箭、踏青外，还有拔河、放风筝、斗百草、观戏、观球等唐代女性喜爱的户外休闲体育活动。

图三：唐代陶彩绘女子骑马俑



4.1.1.4 蹴鞠

蹴鞠，又名"踏鞠"。"蹴"，踢的意思，"鞠"系皮制的球，后来泛指圆形的球，蹴鞠就是中国古代的足球。一般来说，在唐代以前，蹴鞠都是男性参与的体育项目，因为在唐以前，女性的社会地位很低，似乎没有文献资料记载过女子蹴鞠。但是唐朝时期广大女性凭着自己的智慧和努力，在经济上作出了业绩，使她们的社会地位得到了明显提高，所以在唐代女性踢球也变成不是很稀奇的事。蹴鞠分为直接对抗、间接对抗、白打三种形式。唐代女性主要踢的是游戏性的蹴鞠，称为"白打"。到了唐代的时候足球经过改进，变得更轻，所以可以踢得更高，而且唐代分队比赛，中间隔着球门，减少了双方的激烈碰撞，因此唐代女子蹴鞠非常盛行。女子足球是不用球门的，重点是踢高、踢出花样来，这种踢法称为"白打"。唐代的皇帝和大臣们也非常喜欢踢球，其中唐太宗和唐玄宗都

非常喜欢看踢足球，所以唐代女子蹴鞠首先出现在宫廷里，很多诗人的诗歌中都描写了宫女踢球的场景。王建《宫词》：“宿妆残粉末明天，总在朝阳花树边。寒食内人长白打，库中先散与金钱。[34]”描写宫中为宫女们提供好服饰、球具、还有训练费，她们为了寒食节日为皇帝大臣们作表演而在刻苦练习踢球的场景。另外还有反映唐代民间女子踢球的情况。《剧录谈》中就描写了一位少女在街上踢足球的场景，而且技艺非常高超。据《太平广记》卷一百九十六记载，在长安胜业坊北街军中少年正在此蹴鞠，一位十七八岁的女子刚好路过此地，突然一球飞来，她“接而送之，直高数丈，于是观者渐众”。[36]这也说明唐代民间女子踢球的水平已经很高了，接连踢中，可以踢到数丈的高度，而且观众越来越低，这也说明唐代女子踢球除了宫女，民间女子也有会踢球你的，普及率也比较高了。

图四：唐代女子蹴鞠



4.1.1.5 马球

马球又称“击鞠”、“打球”或“击球”，打球者骑在马上用杖击球，球多选用质地坚硬，弹性较好的木料制作而成。球场一般都设置在宽敞平坦的地方。球门分为单门和双门两种比赛方法，参加的人数是不受限制的。唐代马球运动非常盛行，最初在宫廷开展起来，唐朝的皇帝几乎都喜欢打马球，如唐玄宗，他对马球是喜爱至极，为此常乐不思归。他“东西驰突，风回电檄，所向无前”[37]，是一位打马球的高手。以至于宫女也积极参与打马球，之后逐渐向民间发展，并成为唐代女性非常喜爱的一项体育活动。关于唐代女子打马球，很多的文献资料中有所记载。花蕊夫人的《宫词》：“自教宫娥学打球，玉鞍初跨柳腰柔。[34]”描写的就是当时教宫女学马球的场景，宫女纤细的腰上佩戴着玉鞍打马球。这反映了她们内心对马球的喜爱和重视。张籍的《寒食内宴二首》诗中有“廊下御厨分冷食，殿前香骑逐飞球”，[34]描写的是寒食节时御厨在分给大家食物的同时，宫女们在殿前飞骑打马球的场景。

唐代乐府女弟子队中也有打球乐队，都是由女子组成的，专门是为了那些获

得头筹者唱好、演奏的，因为长期在球场中与打球者在一起，所以打球乐队中的女乐手们也有很多学会了打马球。还有历史文物陕西乾县出土的唐代击鞠图《马球图》等，都反映了唐代女子打马球的这一盛况。唐代女子打马球，凸显了女子的豪爽英姿。打马球是骑马打球为主，因为马比较高大，不是很适合女性骑用，于是出现了步打球和驴鞠。

图五：唐代女子打马球



4.1.1.6 步打球

步打球又称“步打”，这是一种用杖击球的运动。步打球类似于现代的曲棍球。步打球不需要骑马，分为两个队，以击球入门的先后来分胜负，用筹计分。因为马比较高大，难以驾驭，对于女性来说学习不骑马的步打更容易，另外相对于马球来说，其对抗性明显降低了很多，这就使得受伤的可能性也大量地减少，所以步打球在唐代女性当中非常流行。早期的球场一般都设置在大殿前，在很多的史书中都有所记载。唐代诗人王建的《宫词》:“殿前铺设两边楼，寒食宫人步打球，一半走来争跪拜，上棚先谢得头筹。[34]”这里的殿前就是指宫殿，在宫殿前铺设球场，上棚就是供皇帝妃子等坐的观摩台。寒食节的这一天宫人在此进行步打球的表演。宫女学会步打后再学马上击球的技术。唐代女诗人鱼玄机的《打球作》:“坚圆净滑一星流，月杖争敲未拟休……毕竟入门应始了，愿君争取最前筹。[34]”形象地描绘了唐代女性表演步打球的盛况，最先进球的人可以获得头筹的奖励，因此大家都非常积极地参与。这些记载都充分说明了步打球在唐代女性中非常盛行。

图六：唐代女子步打球



4.1.1.7 驴鞠

驴鞠又称“小打”，是由于马球分化出来的，女子骑驴击球，其他的规则和击球用具与打马球是差不多，驴相对于马来说，很矮小，速度也更慢，驴鞠比赛时没有马球那样激烈和危险，因此也是一项很适合唐代女性的体育活动，唐代很多女性也非常喜欢这项运动。《旧唐书·郭英乂》中有“聚女人骑驴击鞠”[38]的说法，这就真实地反映了唐代女性比较喜欢驴鞠这一运动。另外由于当时有人反对女伎骑马打球，所以后来又教宫娥学骑驴打球，于是唐代就出现了宫廷驴鞠女伎。《新唐书·郭知运传》中记载：“郭英乂拜剑南节度使……教女伎乘驴打球，钿鞍宝勒及他服用，日无虑万数，万费以资倡乐。[39]”描写的是宫廷女伎乘驴打球时佩戴着钿鞍宝勒在身上，从中可知宫廷女伎驴鞠花费是日用万钱，这种花费很大的，也只有宫廷才有这样的倡乐。从侧面也反映了唐朝经济实力的雄厚，为唐代女性参与驴鞠活动提供了良好的物质基础。《新唐书·敬宗纪》宝历二年：“甲子观驴鞠、角抵于三殿。[39]”说明了唐代宫廷中驴鞠场地非常之多，这些史料也足以表现唐代长安驴鞠开展的盛况。这种骑驴击球的激烈程度相对于马球而言的运动强度更小，因此唐代女子骑驴击球时轻盈灵活的动作，婀娜多姿的风采具有非常强的观赏性和审美性，深得王公贵族的喜爱，同时也有利于促进驴鞠在唐代女性中的发展和盛行。

4.1.1.8 围棋

围棋作为我国传统的体育竞技项目，有着悠久的历史，是中国古人非常喜爱的娱乐项目。在唐以前，下围棋大多数是男性参加，但是到了唐代，下围棋的风气遍及全国。弈棋和弹琴、写诗、绘画被称为四大风雅之事，这时的围棋主要是陶冶人们的情操、增长智慧，因此成为男女老少都很喜爱的娱乐活动，很多女性也非常喜欢围棋这一活动，不仅在宫中女子中非常盛行，在民间女性当中也开展得很普遍。唐代有很多描写女子下围棋的诗篇，如张籍的《美人宫棋》：“红烛台前出翠娥，海沙铺局巧相和，趁行移手巡收尽，数数看谁得最多。[34]”这首诗描写的是宫廷美丽的女子在烛光下夜摆棋局，翠蛾粉黛，以铺沙为棋盘，巧妙对局，局罢边收子边数，看看是谁赢了。这说明了围棋在唐代女性中的流行。

另外新疆吐鲁番阿斯塔那古墓 1972 年出土的唐代《仕女围棋图》的娟画上描绘了下棋女子正在聚精会神地下围棋，上面有 11 位妇女的形象，从她们的服饰打扮上看显然都是贵族妇人，这说明了围棋在唐代宫廷贵族妇人中也很盛行。据《集异记》的记载说，唐代翰林下棋高手王积薪有一次陪同唐玄宗外出打猎，夜晚借宿在一户人家，突然夜里听到隔壁房间婆媳两人在下棋，他仔细记下了下棋的全过程，一共下了三十六着棋。接着王积薪就向她们请教，学到了攻守杀夺，救应防拒方法，从此棋艺水平大有进步。这段记载女子隔墙下棋的故事从侧面反映了围棋曾在唐代女性中非常流行，而且普及率非常高，已经进入到了寻常百姓

家里，成为了唐代女性娱乐活动的重要一部分。

图七：唐代仕女下围棋



4.1.1.9 象棋

象棋源于很早，相传先秦时就有。象棋，古称“象戏”，最初是模拟战争而形成的一种游戏。北周武帝时，已经有《象经》二十卷问世，可见其流行的情况。据《旧唐书·吕才传》所记载，唐太宗在阅览北周武帝撰写的《象经》时发现了很多的疑问，于是就请人去研究《象经》，之后唐代宫廷中就开始有了象棋这一娱乐活动。慢慢地到了唐代，象棋的棋子有“将”、“马”、“象”、“车”等名称，也初具现今象棋的路数。由于统治者经常参与下象棋，所以也成为了宫廷女性非常喜爱一项休闲项目。据《记纂渊海》中就记载说武则天很喜欢象棋这一项目。唐代的象棋棋子有车、马、将、炮、象、卒、士等名称，这些棋子的名称分别代表军队里的职务，象棋是一种斗智的竞技运动项目，其中并不只是棋艺的较量，还包含身体条件、心里素质、智慧谋略等方面的较量。这有助于很好地促进女性身心健康发展，这些都说明了象棋在唐代女性中都非常受欢迎。

4.1.1.10 弹棋

弹棋相传起源于汉武帝时。据唐李贤注《后汉书·梁冀传》引《艺经》中记载：“弹棋，两人对局，白黑棋各六枚，先列棋相当，更先弹也。其局以石为之”。[40]这是汉魏时期的形制。弹棋到了唐代又有所不同，据《柳河东集》的说法是弹局有用木料和石头制成的，红黑棋各十二枚，棋子分为贵子和贱子，双方以得子的多少来决定胜负。围棋和象棋是一种斗智项目，而弹棋主要是靠技巧取胜。韦应物在其《弹棋歌》中写道：“置之死地翻取强，不见短兵反掌收”，把弹棋多变的技巧刻画得非常生动。有些棋子看似是死棋，但瞬间死而后生，即使没有短兵相接看似平常，却易如反掌地取得了胜利，这说明弹棋是变幻莫测的，这也是弹棋的魅力所在。由于弹棋一直以来就是高贵的雅戏，也是统治者经常参加的娱乐活动，所以宫廷中的女性也经常参与这一娱乐活动。唐代很多诗人对此有很多的讽咏。如王建《宫词一百首》中就描写了唐代女子“弹棋”的情景，诗曰：“弹

棋玉指两参差，背局临虚斗着危，先打角头红子落，上三金字半边垂。[34]”这里的“玉指”就是指女子的纤纤细手，玩弹棋时先把角头上的红色棋子打落，赢得此局比赛，描绘得栩栩如生。由此可见弹棋在宫廷女子当中也非常流行。

4.1.1.11 胡旋舞

胡旋舞据传可能是从西域康居传来的民间舞蹈，清代学者魏源在《圣武记》中考证：“哈萨克左部游牧逐水草，为古康居”。[41]在《新唐书·西域传》中就记载了西域向宫廷中贡献胡旋女的故事，因此长安城内都非常流行跳胡旋舞。由于受胡族的影响，唐代宫廷女子非常喜爱这种舞蹈。胡旋舞的节奏比较快，在音乐的伴奏下，必须快速不停地旋转，对身体素质的要求比较高，表演中大多数是女性，如杨贵妃就是跳胡旋舞的高手。唐代诗人白居易在《胡旋女》中写到：“弦歌一声双袖举，回雪飘飖转蓬舞，左旋右旋不知疲，千匝万周无已时。”[34]描写的就是唐代女子跳胡旋舞的情景，琴弦鼓声想起，女子双袖扬起，回旋转动翩翩起舞，动作优美。这种舞蹈以左右旋转为主，数百上千地旋转不停，动作非常迅速，需要跳舞者具备很好的平衡能力和耐力。

后来随着不断地改进，胡旋舞由开始的站在地面上跳到站在圆球上跳，在《新唐书·礼乐志》中记载：“胡旋舞，舞者立两球上，旋转如风”[39]，指的就是站在圆球上跳胡旋舞旋转速度像风一样快的情景，这说明了跳舞女子技艺的高超，这也是经过长年累月的刻苦训练才可能达到的，表现了唐代女性地胡旋舞的喜爱之情。同时可见胡旋舞旋转动作之快，运动量之大。显然这种舞蹈对女性健身减肥是有很大功效的。据文献资料记载，杨贵妃身材丰满，当时有人向她推荐了这种舞蹈，用于减肥，结果成效非常显著，因此这种舞蹈在当时宫廷中受到了前所未有的重视，尤其是到天宝年间，宫中已是“臣妾人人学圆转”，宫中出现了跳胡旋舞的热潮。


图八：唐代女子跳胡旋舞



4.1.1.12 缘竿

我国唐代“寻橦”多称“缘竿”，“上竿伎”，“险竿”等，以竿立于地上或者立于戴竿人得身上，因此这种表演具有一定的危险性。唐代有很多缘竿能手，如武则天时幽州人刘交，能戴长竿高七十尺，其女儿十二岁，甚端秀，于竿上跨盘独立。[42]玄宗时有赵解愁，技出众人。德宗时有三原人王大娘，能头戴十八人而行。[43]另外在唐诗里也有很多描写唐代女子缘竿的诗句，如顾况的《险竿赋》：“宛陵女儿臂飞手，长竿横空上下走。已能轻险若平地，岂肯身为一家妇。[34]”描写的是唐代女子高超的缘竿技术，手臂力量很强，身轻如燕，在横空中行走。技术非常娴熟，就像是在平地行走一样。梁涉的《长竿赋》：“岌岌兮高柱承天，亭亭兮若木拂日”[34]，描写缘竿非常高，岌岌可危，说明了其难度之大，技艺之高超。王建的《寻橦歌》：“人间百戏皆可学，寻橦不比诸余乐……身轻足捷胜男子，绕竿四面争先缘。[34]”描写的也是女子缘竿的情景，人间百戏都可以去学习，但是寻橦不比其他项目一样，危险性更高，技术要求水平更高。但是唐代女子身轻矫健比男子还厉害，对其大加赞赏。缘竿经常有《破阵乐》为配曲，《破阵乐》中杂有龟兹之音，雄壮威武：“雷大鼓，杂以龟兹之乐，声振百里，动荡山谷。”这主要是由中原传统的武舞与西域乐曲相结合而形成的一种乐曲，非常雄健、慷慨激昂。由此可见缘竿在唐代女性中是十分受欢迎的一项活动。

以上这些比较全面地介绍了唐代女性主要参与的体育活动项目，内容丰富多彩，形式各式各样。充分体现了唐代女性体育发展的繁荣状况，也从侧面反映了唐朝的国力强盛，为当代女性体育的发展提供一些借鉴意义。

4.1.2 唐代女性体育活动的特征

4.1.2.1 参与阶层的广泛性

唐代是中国古代女子体育运动规模最大、最辉煌的朝代，参与体育运动的女性阶层也非常丰富。唐代的政治文明，社会环境稳定，社会风气开放，对女性的束缚比较少，相对来说拥有更多的自由，社会地位也比较高，因此大多数在男性间盛行的体育活动都允许女性的参与，[44]这就使得唐代女子体育发展得比较快，规模上也是空前绝后的。当时参与体育运动的除了宫女以外，还包括社会各个不同阶层的女性。如宫廷嫔妃、贵族妇女、普通民间妇女甚至是社会地位地下的优伶、妓女等都能够利用自己的闲暇时间来参与体育活动，这在中国古代妇女史上是非常少见的。[45]史载，天宝年间，“宫中至寒食节，竞竖秋千，令宫嫔辈戏笑，以为宴乐”。[33]不仅如此，唐代士女及民间女子也经常参加荡秋千活动，“少年儿女重秋千，盘巾结带分两边。身轻裙薄易生力，双手向空如鸟翼。”[34]细腻而逼真地描写了民间女子荡秋千的情景。

唐代不同阶层都积极参与体育活动，如士大夫阶层妇女经常骑马出游，有的

甚至在街上“露髻驰骋”。[38]还有如围棋作为一种斗智斗勇、陶冶情操的体育活动深受唐代女性的青睐，在宫廷和民间都得到了蓬勃的发展。从出土文物所见，唐代某些边远地区也有围棋活动，如新疆吐鲁番阿斯塔那墓出土的唐代妇女弈棋绢画就是一例。在唐代这种经济繁荣、文明开放的环境里，女性受封建思想的影响相对来说更少，所以她们能够积极地投身到充满娱乐性和竞争性的体育活动中去，并且在经济繁荣的中原地区和相对落后的偏远地区，都有很多女性参与到体育活动当中来，[46]使得唐代女性体育活动得到了迅速的发展。

4.1.2.2 娱乐表演性

唐代女子体育活动具有很强的娱乐性和表演性。随着唐代社会经济的发展，人们逐渐从日益繁重的劳动中解放出来，休闲娱乐的时间越来越多。另外由于女性的身体素质方面的原因，对抗性太强的项目不太适合女性，所以她们参与的体育活动更多地偏向于休闲娱乐表演性质。如荡秋千、踏青、下棋、跳舞等有利于女性的身心健康发展，因此各种休闲娱乐体育活动在这一时期得到了快速的发展。另外唐代女子体育活动与普通平民百姓的生活联系比较紧密，所以体育运动具有很强的娱乐性。如杜甫在《江村》诗道：“老妻画纸为棋局，稚子敲针作钓钩。”[34]描写的是二位老夫妻在纸上下棋闲乐，小儿却弯个小针在河边垂钓。简单的两句诗就把乡村农家乐的欢乐场景刻画得淋漓尽致，下棋充满着娱乐性。

另外娱乐性的体育运动当中也富有很强的表演性，这就使得人们的娱乐需求得到了很好的满足。唐代宫廷嫔妃很多，加上宫内的生活比较单一，为了改变这种无聊的状况，所以她们会参加一些富有娱乐性的体育活动。比如下棋、打马球、荡秋千、骑马射箭、踏青、拔河、游泳等活动。如至今故宫博物院收藏有《唐镜妇女打球图》，上面有四个骑马打球的形象，说明了唐代女性积极参与体育活动的盛况。另外宫里为了庆祝节日或者为宴会助兴，宫廷中会开展各种体育活动，因此很多女性都会参加这一类的活动。比如跳胡旋舞、霓裳羽衣舞、踏索、缘竿等等，玄宗时杨贵妃非常善于霓裳羽衣舞曲，其舞姿非常优美动人，这属于宫廷中演奏的舞曲。白居易作《霓裳羽衣歌》对其舞姿进行了描述，表演性和观赏性非常强。这就使得女性的身心都非常愉悦。由于唐代这种开放的社会环境下，使得这一时期的女子体育活动娱乐性和表演性非常突出。

4.1.2.3 岁时节令性

唐代女子体育运动大部分都与岁时节日有着很密切的关系。中国从古至今就是一个以农业为主的国家，节令、季节、气候的变化是农耕民族密切关注的事情。人们为了获得农业的大收成采用庆贺的方式来表达内心的喜悦，我国古代相应地出现了一些节令和相应的节令活动，而体育活动是这些活动中的主要活动项目，因此形成了具有中国特色的节令体育，唐代的岁时节令体育主要包括元宵节、寒食节、清明节、端午节、重阳节等，所有的这些体育活动，唐代女性都会积极参

加。唐代元宵节期间女性进行的体育活动主要有舞蹈、杂技、踏歌等。据张鷟《朝野佥载》卷三介绍："（唐）睿宗先天二年正月十五、十六夜，于京师安福门外，作灯轮高二十丈，衣以锦绮，饰以金玉，燃五万盏灯，簇之如花树。宫女千数，衣罗绮，曳锦绣，耀珠翠，施香粉。……妙简长安、万年少女妇千余人……于灯轮下踏歌三日夜。欢乐之极，未始有之。"[47]可见皇家的踏歌舞会，场面壮观，规模宏伟。唐代寒食节期间女性参加的体育活动有蹴鞠、秋千、步打球等，这些项目也深受唐代女子的喜爱。唐代清明节期间女性喜欢的体育活动主要是郊游、拔河、踏春等。春天景色美丽，万物复苏是最适合春游踏青的好时节。封演在《封氏闻见录》中记载："拔河，古谓之牵钩，襄汉风俗，常以正月望日为之。"[37]唐代民间一般在春天开展拔河，因为春天是农事的开始。据《新唐书》记载："景龙三年（709），二月乙丑，（中宗）及皇后幸玄武门，观宫女拔河，为宫市以嬉。"[39]说明拔河在唐代宫廷女子中比较盛行，也受到统治者的重视。

唐代端午节是夏季最重要的传统节日之一，这时盛行的体育活动有赛龙舟、斗百草、射粉团等，妇女都会积极参加。到了端午节，整个社会都充满着欢快的气氛。皇帝在宫廷中宴请王公大臣和宫廷嫔妃，同时帝王贵族和平民百姓赛龙舟活动也举办得非常隆重。每条船都精心打扮，绚丽多彩，配上喜庆的锣鼓声，力争上游，万众欢呼。此时唐代妇女也穿着盛装来观看比赛，非常热闹。据《大唐传载》中记载："采莲龙舟锦缆绣帆之戏，费金数千万"。[48]这是指淮南节度使杜亚在扬州也举行过的一次赛龙舟活动，可见当时花费之大，赛龙舟被高度重视。唐代重阳节是秋季比较重要的一个传统节日，除了佩茱萸、饮菊花酒、登高之外，还有骑马射箭、围猎等活动。唐代的这些体育活动不仅是在这些重要的节日进行，有些在每年的其他节日也同样进行，由此可见唐代女子体育活动有着明显的岁时节令性特征。

4.1.2.4 地域差异性

唐朝是开放的朝代，与周边民族和西域文化大融合，因此出现了文化的边缘化与多样化。同样唐代的体育文化中也融入了很多外来的文化，例如马球、杂技、围棋等。不同的地域差异性也比较明显，从球类文化来看，一般唐代中原汉族和长安女子大多喜欢打马球，尤其的宫廷女子的马球技术最精。而地处边缘地区的少数民族女子虽然骑马技术非常高超，但并非喜欢打马球，这主要是受经济和文化的影响，少数民族的一些地区女子却喜爱踢足球。例如突厥族，他们是居住在唐代北部边境地区的一个少数民族。贞观三年，唐朝出兵攻打突厥，击败之，于是突厥于贞观四年归附唐朝。突厥族也是一个喜爱体育活动的民族。《隋书·突厥传》中记载："突厥族，男子好樗蒲，女子好蹴鞠"。文中的"女子好蹴鞠"说明突厥女性踢球的普遍性，这种现象在唐代的中原地区是很少见的。突厥子女好蹴鞠一是由于她们随草而居的地理环境决定的，因为她们居住于一马平川的草

原上，随处都可以踢球。再者是因为游牧民族的皮革非常多，制作皮球是非常容易的事情，这对于她们来说既省钱又方便，这是突厥女性喜爱蹴鞠的主要原因。其次是这个民族的女性喜爱运动有关。据资料统计，唐代打马球在长安和宫廷中最盛行，宫中的马球场地建筑非常宏伟。唐长安的马球场直径达百米长，周围有近千米，这就为唐代长安以及统统女性打马球创造了很好物质条件，促进其发展。

另外，例如踏春在唐代女子中也非常流行，但是不同的地区差异性也非常显著。长安踏春最为盛行，无论是穿着打扮还是踏春的范围和规模都是非常特别。杜甫的《丽人行》是描写唐代长安贵族女子的典型作品，他描写的女子穿着是锦绣衣裳，还佩戴着很多的金银珠宝。刘禹锡说的女子踏春大多是在堤上，杜甫描写的女子踏春大多是在水边，王涯写的长安女子踏春大多是在江边。另外唐代长安女子踏春主要是走马观花，在草地上围坐笑谈，有的在花园中捕捉蝴蝶，有的在花草间玩斗草游戏。然而江南地区的女子踏春有很多是在村头巷尾，或者是在柳林溪边，同时还会进行很多体育活动。如刘禹锡的《同乐天和微之深春二十首》中写道："何处深春好，春深大镇家……球场簇看车，广筵歌舞散。"[34]这充分说明了唐代女性体育活动的地域差异性。

总之，唐代女子体育活动在这一时期得到了快速的发展，呈现出参与阶层广泛性、娱乐表演性、岁时节令性和地域差异性于一体的体育活动内容，展现出了唐代女子体育发展的新局面。

4.2 唐代女性体育活动兴盛的原因探究

4.2.1 政治基础

4.2.1.1 安定的政治局面

唐朝是在隋末农民起义的基础上建立起来的，因此唐前期的统治者以此为鉴，以民为本，制定了一系列有助于促进国家长治久安的政策，使唐朝拥有了长达一百二十多年的安定时期。公元 618 年，唐高祖李渊称帝建立唐朝以后，开始注重建立稳定的政治局面，进行经济的发展，为唐朝前期的繁荣发展创造了很多有利的条件。在李世民称帝即位后，进一步加强各项制度的改革，健全中央三省六部制、同时不断加强地方统治机构的管理、继续推行均田制和租庸调制。在治国问题上，他说："君好比舟，民好比水；水可载舟，亦可覆舟"，又说："凡事皆需务本，国以人为本，人以衣食为本"。因此，注重保障农民的利益，轻徭薄赋，使农民免受繁重的徭役和赋税之苦，从而有更多的时间投入到农耕中去。在选贤用人问题上，用文韬治理，重视对有才能的人才的选拔，从而集聚了许多贤士和名臣。唐太宗广开言路，注意纳谏，使大臣们都敢于进谏，从而为唐朝国家的发展起到了很大的作用。据《资治通鉴》卷一九三记载唐太宗言："得其在

官善恶之迹，皆注于其名下，以备黜除”，[49]采用这种方法来考察地方官员的业绩。在采取了这些政策的几年之后，据资料记载：“天下大稔，流散者皆归乡里，斗米不过三四钱，终岁断死刑者才二十九人。东至于海，南及五岭，皆外户不闭。[49]”这说明唐太宗的贞观时期国家治理得非常好，政治清明，经济正在迅速恢复发展。同时也注重与周边民族的友好交往，加强了彼此之间的交流与发展，使“九夷重泽，相望于道”。从而创造了唐朝前期的繁荣发展，史称“贞观之治”。

武则天统治时期，是我国历史上唯一一位女性统治者，虽然有过一定的政治波动，但是整个国家发展趋势还是向好的一面发展的。武则天同样注重整个社会的政治和经济的发展，沿用了很多唐太宗时期的治理政策，使得各项规章制度健全，经济发展迅速，同时为了倾听到百姓的真实声音，还下令专门设置了接受来自各阶层的各方面意见的场所，派专人看管，这样就可以听到来自各个阶层甚至是最底层人民的进谏，从而采取相应的措施，以利于国家的长治久安。

唐玄宗统治时期整个社会也是向着发展趋势前进，他也有着自己独特的胸襟和胆量，他也是一位能够接受其他人进谏的皇帝，之前姚崇对他提出了十条有利于国家治理的建议，唐玄宗都全部接受并实施，使整个国家各方面都达到了前所未有的发展，史称“开元盛世”。唐朝自李渊建国一直到唐玄宗在位时期，唐王朝整个社会的政治、经济、文化、军事、交通等各方面都得到了迅速的发展，进而出现了贞观之治和开元盛世的新局面。唐朝拥有了将近 300 年的历史，如果除去八年的安史之乱，基本没有发生过大规模的战争，即使到唐朝后期发生了藩镇割据的现象，但也没有引起大的变革。这足以说明唐朝整个社会大部分时期都是安定和平的，当时的唐王朝在整个亚洲、乃至是世界上都占有很重要的地位，这就为唐代女子体育的发展提供了一个稳定的社会环境和必要的客观条件，从而促进了唐代女子体育的快速发展。

4.2.1.2 统治者的推崇

唐代的统治者都非常喜爱体育运动，他们参加的体育项目有很多，主要包括围棋、射猎、拔河、蹴鞠、击鞠、马球等等。唐太宗李世民就非常喜爱围棋这一体育活动，还曾作诗对其进行赞美。他写的《五言咏棋诗》曰：“手谈标昔美，坐隐逸前良。参差分两势，玄素引双行。舍生非假命，带死不关伤。方知仙岭侧，烂斧几寒芳”。武则天时，有“棋博士”。唐玄宗时，有棋待诏设置在翰林待诏院中，陪皇帝下棋。唐人周日方的“内人双陆图”中可以看出，“双陆棋”在唐代女性中也是一种常见的游戏。唐代的 21 个皇帝中喜欢打马球占多数，陈及之绘制的《便桥会盟图》就是以公元 626 年唐太宗和突厥颉利可汗在当时长安渭水便桥会盟的时候，唐朝与突厥进行马球比赛的激烈场面。唐玄宗经常骑上烈马拿起鞠杖，飞驰于球场上。唐代画家闫立本的《唐明皇夜打马球图》，描绘的正是中宗时李隆基与吐蕃进行马球比赛的场景。

在统治者的推崇下，唐代的马球运动非常盛行。据相关资料的记载爱好蹴鞠的皇帝也有很多，如玄宗、肃宗、穆宗、宣宗等。封建社会皇权是高于一切的，皇帝喜爱体育活动，宫中的嫔妃、宫女们自然会积极地参与到这些体育项目当中来，据《旧唐书》记载，武则天曾亲自排演了“舞之行列必成字”的“圣寿乐”，又称“字舞”。[38]这样唐代宫廷女性必然也会积极参与其中来。另外宫中的各方面条件都非常优越，对于宫中女性参与体育运动起到了一定的推动作用，因此形成了宫廷女子体育风气。与此同时，唐代民间女子也开始积极向宫廷女子学习，同样也形成了民间女子体育风气。唐人康骈著的《剧谈录》记述了一位唐长安街市贫民女子踢球的场景，说明民间女子也积极参与到体育活动中来。因此，统治者对体育运动的推崇加速了唐代女子体育的发展。

4.2.1.3 武则天执政的影响

武则天在执政时期采取了一系列政策，使得传统的男尊女卑的观念受到冲击，她聚集文人撰修《列女传》，目的是为了表彰女性。上元元年，武则天有上表唐高宗，提出了“自今父在,为母服齐衰三年”[49]的意见。这些做法都反映了武则天的女权意识，使得唐代女性的社会地位大大提高，一时间在宫廷和社会上都能看到各阶层女性参加各种体育活动的现象，甚至在围棋、秋千、蹴鞠和杂技等方面都不乏技艺高超的女子。另外武则天自身也喜爱体育活动，据《旧唐书》中记载，上元圣寿乐，高宗武后所作也。舞者百十人金铜冠，五色画衣，舞之行列必成字。[38]武则天为了使“字舞”更有气魄、更美观，在排练中吸收了各种优秀的舞蹈。一时间宫廷体育得到高度发展，女性自然就积极参与到体育活动中来，如宫廷马球、步打球、蹴鞠、骑马射箭、百戏、大型舞蹈团体操、女子下围棋、弹棋等都非常常见。宫廷体育游戏和比赛几乎每天都有，很多的宴会都离不开女性体育活动表演。因此武则天的执政期间采取的很多措施都有利地促进了唐代女性体育活动的发展。唐代女性经常参加户外活动和体育锻炼，身体素质大为提高。从唐代女性“以胖为美”的审美观，以及很多唐代绘画和唐墓壁画中可以看到唐代女性的强健体魄。这不仅反映了唐代女性的精神面貌，而且也是唐代社会女性地位提高在体育运动方面的表现，同时也能够促进唐代女子体育活动的发展。

4.2.1.4 女性拥有参政权

在唐代这个社会风气非常开放的环境里，女性活跃于政坛已经形成了一代风气。武则天就是其中非常重要的一位，中国历史上唯一一位女皇帝。另外还包括嫔妃、公主、贵妇、女官、普通官员的夫人、女巫、女冠等等，由于皇帝的妃子长期居于宫廷中，能与最高统治者接触比较多，对于朝廷的重要事情时有耳闻。尤其是如果当朝皇帝去世了，太子年幼即位还无法管理朝政，这时身为母后的宫廷女性通常可以代而主持朝政，从而形成了有唐一代特有的女性参政现象，这也是唐代女性社会地位普遍提高的具体表现。有很多历史资料记载了关于唐代女性

参政议政的事情。高祖太穆皇后窦氏经常参政，对高祖提出很多宝贵的意见，“[后]常言于高祖曰：‘（指隋炀帝）好鹰爱马，公之所知，此堪进御，不可久留，人或言者，必为身累，愿熟思之。’高祖未决，竟以此获谴。”[38]这充分说明她的智慧以及对政治的敏感性。

作为唐代开国皇后的长孙氏，也参与过政治，她对唐太宗的帮助是非常大的，可称作是唐太宗的贤内助。长孙皇后在玄武门政变中积极协助秦王李世民取得了成功，因此“太宗弥加礼待，常与后论及赏罚之事”。[38]唐太宗即位以后，她又经常进言规谏，弥补太宗理政的缺失，“忠言逆耳利于行,有国有家者急务,纳之则俗宁：杜之则政乱,诚愿陛下详之,则天下幸甚。”[38]武则天作为中国史上唯一一位女皇帝，在她还是唐高宗妃子的时候就积极参与朝政。据《旧唐书》记载：“帝自显庆已后，多苦风疾，百司表奏，皆委天后详决。[38]”据《新唐书》记载，高宗每视朝，武后“殿中垂帘”，与帝“偶坐”，“生杀赏罚惟所命。[39]”这说明武则天作为一代女皇，早年已掌握大权，并且能代替唐高宗全权处理军国大政。唐代的公主也曾积极参政，如平阳公主招募士兵七万人助其父李渊称帝。太平公主与哥哥李显、李旦在武则天末年发动政变，复兴唐王朝，成名显赫。

唐代女官参政的也有不少，如上官昭容、贺娄氏、尚宫柴氏以及宋氏五姐妹等等。唐代女官中上官婉儿参政的事迹也很显著，据《旧唐书·后妃传》记载：“中宗上官昭容,名婉儿，西台侍郎[上官]仪之孙也。……有文词,明习吏事。则天时,……自圣历已后,百司表奏,多令参决。中宗即位,又令专掌制命,深被信任,寻拜为昭容。”[38]这说明上官婉儿在则天和中宗时期都积极参政，得到重用。受唐代开放的社会风气影响，唐代也有很多下层妇女参政，如肃宗时期的女道士许灵素、女尼王奉仙等等。显然，唐代唐代女性参政是非常普遍的，由此也体现出她们强烈的参政意识，这使得唐代女性的社会地位普遍提高。正是由于唐代女性的这种自我意识的提高，所以拥有了更多的权利来支配自己的生活，从事自己喜欢的事情，对推动唐代女子体育的发展也起了一定的推动作用。

4.2.1.5 女性拥有婚姻自主权

唐代女性的婚姻相对是自由的，有时候还可以自己选择夫君。《唐律疏议》卷 14《户婚》曰:“诸卑幼在外,尊长后为订婚,而卑幼自娶妻,已成者,婚如法;未成者,从尊长。违者,杖一百。”[50]这说明唐代的婚姻是比较自由的。据《太平广记》卷 433《崔韬》条记载：崔韬，旅游滁州,一日,宿于馆舍,有女子入见,对崔韬说:“家贫欲求良匹,无从自达,知君子素宿于是馆,故欲托身。”[36]这说明唐代女性勇敢追求自己的幸福,自主选择中意的丈夫。另外唐代妇女可以自求离婚，据《太平广记》卷 242《李睍》条记载:唐殿中侍御史李逢年的妻子,是御史中承郑防的女儿,因“情志不和,去之”。[36]夫妻不仅可以离婚，而且《唐律》中还把男子有妻再娶，以妻为妾等均视为违律行为而受到刑罚处理。这表明唐代妇女在

充当“为人妻”的家庭角色时，法律身份及地位明显提高。

在改嫁和再嫁方面也有很大的自由，在《新唐书·诸帝公主》中记载：“宫中公主有 212 人，出嫁的 123 人中，再嫁者 23 人，三嫁者 4 人”。[39]唐太宗在贞观元年（627），实行了新的婚姻政策，他颁布了“劝勉民间嫁娶诏”，规定:“男年二十,女年十五以上,及妻丧达制之后,孀居服纪已除,并须申以婚媾,令其好合。”[51]唐太宗公开提倡寡妇再嫁，使妇女的婚姻自由权更加具有了保障。在唐人看来，再嫁也是合乎礼法的，所以唐代女性再嫁的例子有很多。如代宗时宰相元载，“家本寒微，父景升，任员外官，不理产业 ……载母携载适景升，冒姓元氏”。[38]以上唐代妇女的这些婚姻状况反映了唐代女性在婚姻家庭生活中拥有更多的自主权，进而使自己的社会地位有了明显的提高。减少了家庭对于女性的束缚，她们可以积极参与社会活动，选择自己喜爱的项目，这对于唐代女子体育活动的发展也起到了一定的推动作用。

4.2.2 经济基础

4.2.2.1 繁荣的经济

唐代经济的繁荣发达，是唐代女子体育开展和兴盛的基础。唐朝初期，社会经济衰弱，百废待兴，为了恢复经济，唐高祖李渊建国后开始大力发展经济，为唐朝前期的繁荣创造了条件。唐太宗统治时期，继续推行均田制和租庸调制，扩大耕地面积，使用均田制度使小农回到农田中去，粮食产量增加，还下令各地官吏开仓放粮，轻徭薄赋，这些措施大大增强了人们进行生产的积极性，经济得到恢复，这样就使得能有更多的人从终日谋生的劳动中得到一定的解脱，他们就可以参与到体育活动中来。武则天统治时期经济发展也迅速发展。唐玄宗也是一位注重发展国家经济，自身非常节俭，体恤民情，缩减赋税的统治者，他规定租庸调由政府统一征收，为的就是控制对农民的剥削，促进农业的发展，进而带动唐代其他行业的发展，包括手工业、商业、畜牧业等等。这些举措既有利于稳定政局，又能促进经济的发展。

唐代社会经济的发展主要变现在以下几个方面：第一，户口不断增加。从唐初到盛唐时期，户口逐年增长。唐朝初期户口只有二百万，到唐玄宗统治时期增长到了八百九十万。第二，税收不断增加。唐朝时期对百姓征收的税收有租、庸、调常税，另外还有户税、地税，茶税、酒税等商业税，还有针对少数民族所出的牲畜税等，税收项目不断增多。第三，土地开垦面积不断扩大。唐朝初期内地地广人稀，随着人口的不断增加，到了盛唐时期，内地出现了地狭人稠的现象。因此在官府的组织下，开始开辟一些边远地区。第五，物产富饶，据《新唐书·食货志》记载：“绢一匹易米一斗，至(贞观)四年，米斗四、五钱，外户不闭者数月，马牛被野，人行数千里不赍粮，民物蕃息，四夷降附者百二十万人。……（玄宗时）海内富实，米斗之价钱十三，青、齐间米斗三钱。”[39]由此可以看出唐朝

时期经济非常繁荣，商业活动不断增加，这就为唐代女子体育的发展奠定了雄厚的物质基础。因为唐代女子体育有些项目是需要耗费很大的人力、物力、才力的，如蹴鞠，马球、击鞠等项目需要修建好场地、全套的运动装备、马匹、驴、比赛组织者等等。因此唐代繁荣的经济为女子体育活动的开展提供了经济保证。

4.2.2.2 女性参与生产活动

唐代的政治稳定，经济繁荣，社会风气开放。在这样的一种环境下，唐代女性能够积极地参与到社会生产活动中来。从这一时期经济上来看，唐代实行的是均田制和租庸调制，极大地促进了农民的生产积极性，又减轻了其赋税负担。唐代女性也凭借着自己的智慧和勤劳，参与到了社会生产活动中来，使自己的社会地位不断提高。唐代也是中国封建社会典型的小农经济，其生产模式是男耕女织，在农忙的时候，女性也会参与进来，“夫耕于前，妇锄于后”。《旧唐书·列女传》中记载：“唐太宗时，雍州径阳人杨三安之妻李氏，丈夫早夭，李氏昼则力田，夜则纺绩。数年间，葬舅姑及夫之叔侄兄弟者七丧，深为远近所磋尚”。[38]这说明那时候如果在家中主要劳动力男人外出时，或者是去世了以后，妇女必须挑此重任。

另外，也有很多唐诗也记载了唐代妇女参与农业生产的场景。如杜甫的《兵车行》：“君不闻汉家山东二百州，千村万落生荆祀。纵有健妇把锄犁，禾生陇亩无东西。”[34]描写的正是山东妇女在田间劳作的情景。唐代女性也是纺织业中的重要力量，因为唐代前期实行的是租庸调制，纺织品是“庸”和“调”征收的物品，所以妇女生产的这些纺织品一部分上交于官府，另一部分出售来补贴家用。如王建的《织锦曲》：“大女身为织锦户，名在县家供建簿。一匹千金亦不卖，限日未成官里怪。”[34]从中可以看出唐代妇女可以直接参加生产劳动，是创造物质财富的生力军。

唐代妇女的手工业主要是以纺织业为主，另外还包括编织、刺绣、缝纫等等。张萱的《捣练图》描绘的正是唐代妇女正在织布的情景。由此可以说明唐代繁荣的经济，农妇们和织妇们做出了伟大的贡献。另外唐代的平民妇女也会参与商业活动，贩卖各种货物，有些还会开酒店、饭店以及旅馆等等。据《太平广记》记载，三娘子寡居，在汴州西开板桥店，“有舍数间，以驽餐为业”，兼出售脚力，让利济人，“人皆谓之有道，故远近行旅多归之。”[36]唐代妇女积极参与社会劳动，在一定程度上获得了经济上的独立，社会地位自然会不断地提高，因此在业余生活中，唐代女性可以参加自己喜爱的体育活动，这也使得她们的体育活动丰富多彩。

4.2.3 外交条件

唐朝国土幅员辽阔，因此把中原以外地区分为番部和绝域。据《新唐书·西域传》记载："冬至高丽国，南长真腊国，西到波斯、吐蕃及坚昆都督府，北至契丹、突厥，并为入番，以外为绝域。"[39]唐朝虽然实力强盛，但为了巩固政权，唐朝对少数民族确实实行了以恩惠为主的开明政策，进一步加强了与各民族之间的交流。周边少数民族尊唐太宗为天可汗，北方少数民族修建"参天可汗道"，以便进一步密切边疆地区与中央政府的往来联系。加上李唐皇族本就是胡汉混杂的血统，因此胡族的社会风气对大唐民族的影响非常深远。据《颜氏家训》记载："北方人士，多靠妇女管家，精美的衣服，贵重的首饰，不可缺少，男人只有瘦马老奴供使用。夫妇之间，你我相呼，不讲夫人敬夫的礼节。"[52]这就是北方少数民族的风气。

当时的唐长安就有不少北方少数民族迁入，自东汉末年至唐朝，北方地区先后多次出现分裂和战乱，大量人民南迁，从而改变了南方原来的人口结构，使得中原与北方少数民族的融合进程不断加速了，突厥族就是其中一个少数民族，居住于隋唐北部边境。据《贞观政要·安边》第 275 页说："迁居长安的突厥人将近一万家。大批突厥人迁居长安后，突厥风俗也随而扩散，连承乾太子也好突厥言，突厥服。"[53]他们的习俗有踢球、骑射棋戏，与这些北方民族为邻居的长安人、长安女子必然受其影响，如唐代女子蹴鞠，打马球蔚然成风，从唐代很多的文献记载和唐诗中也可以看出，唐代妇女有"胡服骑射"的风气，这也是主要受北方民族的影响。当时还有盛极一时的从西域康居引进来的"胡旋舞"、"剑器舞"，这些舞蹈节奏快，具有很好的身体锻炼效果。因此唐代中原妇女都十分喜爱这些舞蹈。正是由于北方民族奔放的习惯也影响了唐代妇女参与体育活动的热情。

另外还有很多从亚洲各国传入的体育项目也促进了唐代女子体育活动的发展。如百戏，是一种融杂技、幻术为一体的一书门类，其中有很多的体育活动内容深受唐代女性的喜爱，而这些伎艺大多来自国外。因为杂技动作惊险刺激，观赏性强，所以受到唐朝大多数人的欣赏，每次宫廷宴会群臣时都是必不可少的项目。这对唐代百戏的丰富与发展起到了重要的影响。

4.2.4 社会条件

4.2.4.1 开放的社会风气

唐王朝是经过战争平定四方建立起来的封建王朝，因此李世民注重以史为鉴，采取比较宽松和开明的政策来治理国家，使得唐代的整个社会风气非常开放。再加上外来文化与唐朝的儒、释、道三教文化相互融合，因此唐代女性也从一定

程度上挣脱了封建礼教的枷锁，不再受到“三从四德”、“三纲五常”的限制，这样就使唐代女性在很大程度上获得了自由，她们的思想观念也比前代更为开放。从唐代女性的着装上也可以体现出这种开放的社会风气，半袖深受宫廷女性的喜爱，据《新唐书·车服志》记载：“半袖裙襦者，东宫女史常供奉之服也。”[39]这样的着装在唐代考古中也发现很多，如唐永泰公主墓、章怀太子墓的壁画上都有很多穿半袖服装的妇女。比半袖更突出的是，女性可以抛头露面，还可以着男装，当时唐代妇女着男装已经成为了一种社会时尚，甚至于还有更加开放的着装，如上衫的领口越来越低，直到半袒胸乳。唐诗中“慢束罗裙半露乳”正是对唐代女性这种开放着装的描写，另外在敦煌壁画中也可以看到唐代女性袒胸露乳的着装。在《旧唐书·舆服志》卷 45 中记载：女性索性身穿“丈夫衣”,跨马出行，“露髻驰骋”。[38]她们还可以骑着骏马在闹市中招摇行走，或者是披着透明的丝织品来展示她们丰满的身姿。这些都足以说唐代的社会风气是相当的开放，女性在这样一种比较自由的环境中可以尽情地展现自我。因此，唐代女性可以参加体育活动，其人数和规模是中国封建社会里空前绝后的，开放的社会风气为唐代女性体育的发展提供了良好的社会环境。

4.2.4.2 女性拥有社会交往权

唐代女性不同于中国古代的其他女性，她们是可以参加社会活动的，有一定的社交行为。尤其是武则天执政时期，女性可以参与朝会，而且规模庞大，女性的社会地位显著提高。元稹的诗歌“兴庆首行千命妇”描述的就是命妇进宫朝拜者多达千余人。这是一种高贵身份的象征，也有助于上流社会的女性相互交流，扩大自己的社交圈。官场夫人的社会活动也有很多，她们可以自行举办社交活动，如天宝时，章仇兼琼出任剑南西川节度使，其夫人曾在成都举办宴席，招待属官之妻。[36]这样就使得上层社会的女性交流机会增多。

另外唐代民间女子的社会交往活动具有明显独立自主的特点，她们依据自主自愿的原则组成民间社团，相互帮助，使得女性之间的距离拉近，可以在一起从事自己喜爱的活动。这说明唐代民间女子在家庭和社会中有着比较高的社会地位。在人际关系中，唐代男女之间的交往是比较自由，不拘礼法的；女性可以抛头露面，与异性单独交往，而无所顾忌。如中宗时，女官上官婉儿及后宫“多立外第，出入无节”，朝士“从之游，以求进达”。[49]女子外出游玩或在公开场合出现，都是随处可见的事情。如唐薛用弱《集异记》中记载说：唐王立，“徒行晚归，偶与美妇人同路”，妇人遇陌生男子，“或前或后依随”，立因“诚意与言，气甚相得。” [54]唐代女性这种比较自由、公开的社交活动扩大了自己的生活圈子，开阔了眼界，启迪了智慧，培养了开朗、大方的性格，使得她们更愿意，也创造了更多的机会参与到体育活动当中来，加强了彼此之间的交流与学习，这对于女子体育的发展有一定的推动作用。

4.2.4.3 佛教与道教思想的影响

唐代初期，实行的是儒、佛、道三教并重的政策。道教是中国土生土长的宗教。隋唐时期是道教发展的鼎盛时期，女性热衷于入道。罗时进的《中国妇女生活风俗》一书记载；“在道教理论中，女性决非是可有可无乃至可轻可贱的，而是一个具有独立地位，独自愿望的社会角色。重阴阳等男女是原始道教的一个鲜明特色。”[55]佛教在西汉末年传入中国，在唐朝时期得到了很好的发展，佛教寺庙遍布全国。佛教主张的是众生平等的思想，实际上就是主张男女平等。佛经中有很多的经文对唐代女性社会地位的提高产生了很大的影响，如《大云经》和《宝雨经》。《资治通鉴》卷 204 载，“天授元年,东魏国寺僧法明等撰《大云经》四卷”。[49]长寿二年,印度僧人达摩流支又译《宝雨经》十卷,又名《显授不退转菩萨记》。[56]这两部经书中都提到了菩萨化为女身当了国王，这在现实生活中是从来没有发生过的。这一新思想极大地冲击了封建礼教的旧思想，为唐代女性社会地位的提高找到了理论基础。

随着道教和佛教的发展，传统的儒学在唐代逐渐衰微，因此唐代女性受封建礼教的束缚相对减少，获得了更多的人身自由，女性可以走出家门，参与自己喜爱的社会活动，这对于唐代女性体育活动的发展有很大的促进作用。后来武则天也利用佛经中的女王思想为自己称帝找到了理论依据。武则天作为中国历史上唯一的女皇帝，极大地冲击了当时封建礼教“阳贵阴贱”、“男尊女卑”的观念，她在执政期间也采取了很多有利于提高女性社会地位的政策，如撰写《列女传》，提出了“自今父在，为母服齐衰三年”，启用女官等等。武则天的改朝称帝，使唐代女性的社会地位得到了前所未有的提高，女性走出家门，参与体育活动。

4.2.4.4 武举制度的影响

唐代虽然称大唐盛世，军事发展到鼎盛状态，但是唐代社会对骑射还是十分重视的。所以骑射被唐代的统治者视为国家军事力量的重要内容，唐朝还非常重视选拔和培养最高骑射技能的“精骑部队”，为了提高军队的射技，朝廷大量选拔骑射高超者加入军旅，在唐代武举科考中，骑射占了主要的内容，唐朝这样一种骑射之风，对生活在这样一种开放环境中的广大女性影响比较深远。武举是武则天长安二年创设的，是我国古代科举考试中的一种重要的考试形式。武举设置的考试科目，对唐代女子体育的发展产生了一定的影响。

唐代武举的内容在《新唐书》和《通典》中都有记载。《新唐书·选举志上》记载：“武举，盖其起于武后之时。 长安二年，始置武举。其制，有长垛、马射、步骑、平射、筒射，又有马枪、翘关、负重、身材之选。翘关，长丈七尺，径之寸半，凡十举后，手转关距，出处无过一尺。负重者，负米五斛，行二十步，皆为中第，亦以乡饮酒礼送兵部。”[39]从唐代武举考试内容看，主要是以马背武

技为主，其次是负重。在马背武技中又突出各种射技和马枪技术，这和唐代战争特点非常吻合。因此为了通过考试，就必须练习这些武艺。这种习武之风激发的唐代女性参与体育活动的热情，而且唐代女子从军打战也是习武风气兴起的原因之一。如平阳公主招募七万军兵，时称娘子军，援助父亲李渊称帝。唐代大量的女子从军习武，对广大女性参与体育和活跃社会体育风气也无疑有较大的影响。她们开始喜爱习武，也开始舞刀弄枪，使得习武风尚在盛行的过程中逐渐地超出了它的军事内涵，外延于人们体育锻炼，使得唐代女性也积极参加骑射、击剑、举重等体育活动，有助于她们锻炼身体，增强体质，同时也体现了唐代女子积极进取、刚强自信的社会风貌。

4.2.5 文化条件

4.2.5.1 女性拥有受教育权

唐代社会风气开放，女性受教育是得到社会鼓励的，因此唐代女性受教育的程度普遍提高，文化素养也不低，她们是唐代文化发达的不可忽视的一个群体。女性读书识字在唐代是被允许的，上层家庭一般更普遍重视女性的文化教育，士大夫、书香门第的女性大多在七岁左右就开始接受教育，读书识字、学习诗礼，武人、商贾、普通市民家庭的女性也有不少读书识字的。唐代统治者文化素养比较高，因此后宫女性的才学会受到很高的重视。高祖皇后窦氏、太宗长孙皇后、女皇武则天，杨贵妃等都是宫廷妃子中受过高等教育的女性，在《资治通鉴》、《旧唐书》、《新唐书》中都有相关记载。如高祖皇后窦氏，不仅“工篇章规诫，文有雅体”。[39]而且“学类高祖之书，人不能辨”。[38]上官婉儿是受过教育的女官代表之一，也是一位才华横溢的女诗人。她曾利用自己的特殊身份，“盛引当朝词学之臣，数赐游宴，赋诗唱和”。在中宗景龙末年，她留下了诗数 10 首，文集 20 卷。官宦妇女在唐代女性群体中属于统治阶层的女性，享有很多的特权，因为她们自身拥有比较高的社会地位，因此她们也拥有良好的条件接受教育。如牛应贞，堪称是一位奇女子。她本是出自官宦人家，但生长在民间。据《太平广记》记载：她十三岁时便能“诵佛经三百余卷，儒书子史又数百余卷，著文章百余首。”[36]这说明唐代官宦女子受教育的程度是非常高的。

唐代民间女子也受到了一定的教育，重点主要是家庭教育，受家人知识的熏陶，以及自身的努力而获得。如冀州女子戚逍遥,其父在讲授之余，“以《女诫》授逍遥”[36]除此之外，很多生活在社会底层的侍婢、优伶、歌伎等也都有很非多的才华。如武则天时，补阙乔知之有婢碧玉，能歌舞，有文才，乔知之爱之，竟“为之不婚”。[47]因此这些事例形象生动地反映了唐代各阶层女性的才学，她们都在不同程度上得到了受教育的机会，自身的素质也会随之不断提高。这不仅是唐代社会文明的象征，而且也是女性享有受教育权的体现，随着自身素质的不断提高从而促进能够唐代女子体育活动的发展。

4.2.5.2 女性自我意识的提高

唐代是一个空前开放的朝代，女性可以广泛地涉足社会，参与社会生活，这使得女性的自我意识也会不断提高，进而促进了女性社会地位的提高，正由于女性这种自我意识的提高，使得她们的竞争意识和自强精神不断加强。她们在国家有难时，奋不顾身，勇于抵抗。据《旧唐书·列女传》记载，飞狐县令古玄应妻高氏，在外族大举入侵边城，孤城告急之际，率众坚守危城，终于使危城“免为突厥所陷”，高氏因此被封为“徇忠县君”。[38]唐代女性的社会责任感，还表现在日常生活中遇到有损于国家利益的时候，敢于公开进行抵制，或晓以大义予以诱导。如武则天时，侍御史王义方准备弹劾权臣，但恐身遭不幸，不能奉养老母。其母却坚决表示：“汝能尽忠事君，吾死不恨！”在母亲的鼓励下，王义方放下了后顾之忧，毅然上表弹劾了权臣。[49]这些事例反映了唐代女性身上普遍具有的一种保家卫国的社会责任感和强烈的自我意识。这是唐代女性社会地位提高，并在社会生活中发挥作用的表现。正是由于唐代女性这种强烈的自我意识，她们才会为了实现自己的理想和目标而努力抗争。唐代这种自由而开放的社会孕育了女性群体这种生机勃勃、奋发向上的风貌，有利地促进唐代女子体育活动的发展。反过来，体育活动中的很多项目所具有的竞争性，又充分激发了女性的这种自我意识和社会责任感。

以上就是唐代女性体育活动兴盛的原因，唐代是我国封建社会发展的一个鼎盛时期，在经历了“贞观之治”和“开元盛世”这两个快速发展的时期之后，当时的唐朝政治、经济、文化空前的繁荣，为唐代女性体育活动的发展奠定了良好的经济基础。同时，唐代积极发展与周边民族的友好关系，加强比彼此之间的交流和学习，整个社会呈现出非常开放的风气。而在少数民族中，女性的社会地位是比较高的，因此受少数民族的影响使得唐代女性的社会地位也不断提高，女性各方面的素质也随之进一步提高。可以说唐代女性社会地位的提高高度体现了唐代社会物质文明与精神文明的发展成果，同时也是广大女性与封建礼教抗争的结果，正因为如此，唐代给予了女性参与体育活动应有的权利。她们积极参加体育活动，也是唐代女性一种自我意识觉醒和自我价值的体现。另外由于统治者对体育运动的喜爱，他们成为了积极的倡导者，因此在唐代整个社会生活中，体育占据了很重要的地位，已经成为了一种社会时尚，使得唐代女性积极参与到体育活动中来。

5 结论与启示

5.1 结论

综合文章所述的内容，可以看出唐代女性体育活动开展得十分兴盛，第一，内容丰富多彩，包括球类项目、棋类项目、户外休闲类项目、舞蹈类项目等。第二，特征鲜明，普及率程度高，娱乐表演性强，岁时节令性，休闲娱乐性等特征。第三，唐朝时期的政治、经济、文化、外交等诸多有利因素促进了唐代女性体育活动的发展。同时笔者认为站在历史的角度,探讨唐代女性体育活动这一问题对今天而言是不无裨益的。唐代妇女积极参与体育活动，有利于提高生活质量，锻炼体格，增进健康。唐代女性参与体育活动的这一表现改变了封建社会传统的妇女观，有利于推动女性的解放和进步。她们对体育的积极参与融入了丰富的文化内涵,对我们今天发展女子体育及体育产业提供了非常宝贵的借鉴意义。

本文通过对唐代女性体育活动的项目、特征以及唐代女性参与体育活动的原因进行分析，得出唐代的政治、经济、文化发展对唐代女性参与体育活动形成的影响和意义，形成了系统的理论知识，这就是唐代女性体育活动历史研究的意义，而且可鉴于今。同时通过对唐代女性社会地位的提高探讨,来分析析唐代女性与整个社会发展的关系,对全面提高当代女性素质，促进男女平等发展具有借鉴意义。

5.2 启示

5.2.1 政治稳定、经济繁荣是女性体育发展的基础

唐朝的政治稳定，整个社会基本处于一个安定和平的状态。唐朝经历了贞观之治和开元盛世的两个强盛时期，国力强盛，经济繁荣，同时唐朝采取的是积极友好的外交政策，使整个社会环境基于稳定，这些都为唐代女性体育的发展奠定了坚实的基础。与此同时体育活动的开展是社会文明进步的体现，也是人们日常生活中很重要的一项内容。但是女性追求体育活动必须在完成了自己劳动之后才可以参与，如果没有稳定的政治和繁荣的经济条件，女性就无法从社会生产劳动中解脱出来，因此她们就没有更多的时间和精力去追求体育活动中带来的快乐。所以我们当今社会只有不断地发展生产力，以经济建设为中心，创造良好的经济条件，使国家的综合实力不断增强，同时建立一个稳定的社会环境，巩固好社会秩序，为女性体育的发展创造好必要的客观条件和物质基础，才能更好地促进女性体育的发展。

5.2.2 女性社会地位的提高是女性体育发展的前提

中国古代封建社会对女性的束缚非常严重，她们总是处于社会的最底层，没有同男性一样平等的权利。遵守着“三纲五常”等封建礼教，不可以随意地在公共场合抛头露面，更没有参与体育活动的权利。但是唐代女性相对于其他任何一个朝代来说社会地位明显提高，她们可以在公共场合独自行走，拥有受教育权，文化素养得到了很大地提高。能歌善舞，拥有婚姻自主权，她们可以按照自己的意愿来选择婚姻，同时也拥有参与体育活动的权利，因此在中国古代体育发展中首次出现了女性参与体育活动的现象，这正是因为唐代女性社会地位不断地提高，给予了她们参与体育活动的权利。因此当代社会我们要继续不断地解放女性，促进男女平等，赋予女性更多的权利，让她们能够更加自主地支配自己生活，选择自己喜爱的生活方式，参与更多的体育活动，这样才有利于女性体育的发展。

5.2.3 开放的社会风气是女性体育发展的重要因素

由于唐代的政治稳定、经济繁荣、交通发达，所以对外交流非常频繁。随着民族之间的不断融合，封建礼教的束缚也不断减少，因此唐代的风气非常开放而包容。正是由于唐朝实行了很多有利于民族之间交流与发展的政策，同时随着唐代陆路丝绸之路的高度发展，打开了唐朝对外交流的通道。因此很多的周边民族和国家来到长安和其他大都市，如西域少数民族、吐蕃、南诏、日本、新罗、高昌等带来了很多他们当地的饮食、服饰、音乐、体育活动等产物，使得唐朝呈现出一片民族融合的气息。由于受了这些少数民族和其他国家风俗习惯的影响，唐代女性也开始一定程度上改变自己的喜好和生活方式，同样也会促进唐代女性体育活动的发展。所以当地社会必须有一个开放的社会风气，加强与周边民族和各个国家的交流，适应当今的全球化发展趋势，才能更好地促进女性体育的发展。

参考文献

[1]段塔丽.唐代妇女地位研究[M].北京：人民出版社,2000.
[2]高世瑜.唐代妇女[M]. 西安：三秦出版社, 1988.
[3]姚平.唐代妇女的生命历程[M].上海:上海古籍出版社,2004.
[4]孙向峰.唐代女性的法律地位[D].吉林大学,2006.
[5]陈弱水.试探唐代妇女与本家的关系[J].史语所集刊,1997(3).
[6]吴盖球.唐代妇女的文化生活[J].山西大学学报,1987,02:88-92.
[7]贾艳红.唐代妇女离婚类型浅析[J].济宁师范专科学校学报,2002,02:63-65.
[8]罗春雄.论唐代的妇女参政[J].江汉论坛,1989,05:70-74.
[9]黄志萍.唐代女性财产继承制度评析[J].兰台世界,2013,30:16-17.
[10]淮利平.唐代女性的社会经济活动研究[D].陕西师范大学,2007.
[11]李丽.唐代妇女素质探析[D].山东大学,2008.
[12]黄伟.唐代体育与唐代社会开放风气[J].晋阳学刊,1991,06:27-31.
[13]田卫丽.试析唐代体育运动的特征[J].社科纵横,2015,11:90-92.
[14]詹永顺.唐代帝王热衷的体育活动的原因初探[J].咸阳师范学院学报，2009,06:82-84.
[15]刘博.唐代宫廷体育的繁荣及其价值初探[J].陕西教育(高教版),2013,06:47+76.
[16]王宽.唐代军事体育运动研究[J].兰台世界,2012,30:92-93.
[17]卢伟.唐代民间体育活动的发展述略[J].兰台世界,2012,24:18-19.
[18]任廷锋.唐代休闲娱乐体育活动的探源[J].当代体育科技,2013,14:125-126.
[19]唐渊.论唐代的体育文学[J].当代体育科技,2014,01:87-88.
[20]邹骐阳.唐代女性体育活动研究[J].学理论,2014,08:134-135.
[21]王大鹏.简论盛唐妇女的节令体育运动[J].燕山大学学报,2001,03:90-91.
[22]庄华峰.唐代妇女与体育[J].成都体育学院学报,2003,05:28-31.
[23]王永平.唐代游艺[M].西北大学出版社,1995.
[24]王俊奇.唐代体育文化史[M].北京：北京体育大学出版社,2010.
[25]李金梅.浅议唐代女子体育的多元化兴起[J].体育科技,2010,01:12-15.
[26]薛廷利.论唐代多元化女子体育[J].北京体育大学学报,2010,04:31-34+75.
[27]张维一.唐代妇女的体育活动[J].体育文史,1983,03:20-24.
[28]唐士敏.解析女性休闲视角下的休闲体育[D].辽宁师范大学,2008.

[29]杨波.我国唐朝女性休闲体育的发展研究[J].兰台世界,2015,18:21-22.
[30]朱荣.唐代女子体育运动的养生保健功能探析[J].兰台世界,2013,27:39-40.
[31]蔡志霞.唐代女子体育活动兴盛的社会学分析[J].陕西教育(高教版),2011,06:18-19.
[32][宋]高承.事物纪原[M].北京:中华书局,1989.
[33]王仁裕.开元天宝遗事[M].上海：上海古籍出版社,1985.
[34]彭定求.全唐诗.卷 300[M].河南:中州古籍出版社,1996.
[35]李思纯.李思纯卷[M].四川：四川大学出版社,2006.
[36][宋]李昉等.太平广记[M].北京:团结出版社,1994.
[37]封演.封氏闻见记[M].上海:商务印书馆,1936.
[38][五代]刘煦等.旧唐书[M].北京:中华书局,1975.
[39][宋]欧阳修、宋祁.新唐书[M].北京:中华书局,1975.
[40][宋]范晔.后汉书[M].北京:中华书局,2012.
[41][清]魏源.圣武记[M].上海世界书局,1936.
[42][宋]李昉等.太平广记[M].北京:中华书局,2003.
[43]李冗.独异志[M].上海：商务印书馆,1959.
[44]崔乐全.中国体育通史第一卷[M].北京:人民体育出版社,2008:315.
[45]庄华峰.唐代妇女与体育[J].成都体育学院学报,2003,05:28-31.
[46]肖俊哲.唐代女子体育运动研究[J].新乡学院学报(自然科学版)2009,04:72-75.
[47]张鷟.朝野佥载.[M].北京:中华书局,1979.
[48][唐]失名等撰.大唐传载[M].北京:中华书局,1958.
[49][宋]司马光.资治通鉴[M].北京:中华书局,1956.
[50][唐]长孙无忌.唐律疏议[M].北京:中华书局,1983.
[51][宋]王溥.唐会要[M].上海:上海古籍出版社,1991.
[52][北齐]颜之推 .颜氏家训[M].上海:上海古籍出版社,1980.
[53]毕世明主编.中国古代体育史[M].北京:北京体育学院出版社,1990.281.
[54][唐]谷神子.博异志·集异记[M].北京:中华书局,1980.
[55]罗时进.中国妇女生活风俗[M].陕西人民出版社,1994.185-17.
[56][唐]达摩流支译《宝雨经》[M].文物出版社,2013.

致 谢

本文是在导师钟建伟老师的悉心指导下，由本人独立完成的。从论文的选题，框架构思，到最后完成，都倾注了大量心血。

钟导严谨的治学态度、敏捷的才思，独特的思维视角和率直的性格给我留下了深刻的印象，严谨求实的学风和高尚的道德情操也是我在今后学习生活的榜样。

三年的学习光阴里，充满了导师的悉心教诲和指导，在此论文完成之际，衷心地感谢导师对我的谆谆教诲和严格要求。

在论文撰写过程中，得到了钟建伟老师的大力支持与帮助，也离不开很多其他老师的积极帮助，他们的支持与贡献为论文提供了宝贵的写作意见，是论文完成的有力保障，本人在此致以我最衷心的感谢，谢谢您们！

感谢江西师范大学研究生院和江西师范大学体育学院的全体领导和老师的培养和帮助，和一路走来所有关心和帮助我的亲人、朋友、老师和同学，在此一并表示我最深深的谢意，谢谢你们！

在读期间公开发表论文（著）及科研情况

[1].卢楠，钟建伟.论简政放权对体育产业发展的影响研究[J],体育时空，2015,（11）：01